Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

80 kcal per maaltijd · 40 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 31) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kefir, op basis van melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	340	170			4%
kcal (kcal)	80	40			4%
Eiwit (g)	7	3,5	35,0		13%
Koolhydraten (g)	6,2	3,1	31,0		2%
Suiker (g)	6,2	3,1	31,0		12%
Water (g)	184	91,8			12%
Vet (g)	3	1,5	33,8		3%
Cholesterol (mg)	12	6			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	1	22,5		9%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,36	0,18		22%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,07	0,03		4%
B12 (µg)	0,9	0,45		32%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	1,4	0,7		2%
A (µg)	30	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	120		24%
Fosfor (mg)	208	104		38%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	29,8	14,9		20%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,82	0,41	9%
Kalium (mg)	320	160	9%
Natrium (mg)	94	47	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	30	15		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7	3,5		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1	0,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,1	0,05		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32	16		

Verz vetz rest (g)	0,06	0,03

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl